

Pensum

Indholdsfortegnelse

- Bælteoversigt
- Pensum pr. bæltegrad (10. kup - 1. dan)
- Pensum tværgående oversigter (10. kup - 7. dan)
- Grundkombinationer
- Tidsintervaller og aldersgrænser
- Udviklingstrapper (for rød-/sortbælter og undervisere)
- Kampregler (advarsler og minuspoint)

Relaterede dokumenter

- Ordbog
- Pensum for mærkeprøver (8 hæfter)
- Pensum for mærkeprøver (oversigt)
- Orientering om dangraduering
- Retningsljer for skriftlige afhandlinger (dangraduering)
- Retningslinjer for dangradueringer

Syntaks

Der er anvendt følgende syntakser i angivelsen af teknikker og sekvenser i pensum:

$X \bullet Y$ = Listeseparator (lig komma) mellem 2 eller flere teknikker, som af pladshensyn er samlet på én linje.

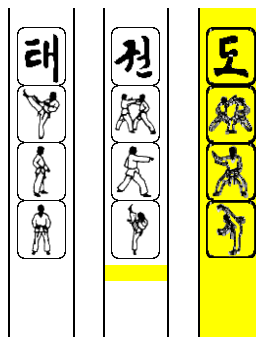
$X + Y \blacktriangleright Z$ = X og Y udføres samtidig og efterfølges af Z (fx: stand + blokering $\blacktriangleright$ spark)

Bælteoversigt

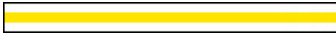
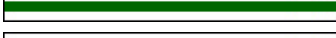
Elev- og mestergrader:

begynder	
10. kup	
9. kup	
8. kup	
7. kup	
6. kup	
5. kup	
4. kup	
3. kup	
2. kup	
1. kup	
poom	
dan	

Bæltemærker på miniholdet:



Mon-bælter (børn) i flere danske klubber:

10. mon	
9. mon	
8. mon	
7. mon	
6. mon	
5. mon	
4. mon	
3. mon	
2. mon	
1. mon	

I nogle klubber også:

1. poom	
2. poom	
3. poom	
1. dan	
2. dan	
3. dan	
4. dan	
osv.	

I mange internationale klubber (og enkelte danske under Shin):

9. kup	
8. kup	
7. kup	
6. kup	
5. kup	
4. kup	
3. kup	
2. kup	
1. kup	

Pensum 10. kup

Gibon

- Naranhi seogi (gibon junbi)
- Juchum seogi
- Ap seogi
- Ap koobi seogi
- Arae hechyo makki
- Arae makki
- Eolgul makki
- Momtong an makki
- Momtong jireugi
- Eolgul jireugi
- Arae jireugi
- Naeryeo chagi
- Bakat chagi
- An chagi
- Ap chagi

Fokus:

- ✧ Kihap

Hanbeon kyorugi

- Blokering ► slag
- Mindst 1 sekvens

Kyorugi

- Kampstand
- Step på stedet
- Let kamp uden kontakt
- ✧ Mindst 1 kamptræning

Hosinsul

- Frigørelse fra enkelt og dobbelt håndledsgreb

Fysik

- 5 armstrækninger
- 1 kropshævninger
- Spring over knæhøjde

Teori

- An
- Bakat
- Arae
- Momtong
- Eolgul
- Makki
- Jireugi
- Chagi
- Kihap
- Taekwondo
- Dojang
- Dobok
- Tii
- Hana
- Doul
- Set
- Net
- Charyeot
- Kyeongne
- Junbi
- Keuman
- Zuu
- Dwiro dora
- Toga nim
- Kyosa nim
- Sabeom nim



Pensum 9. kup

Gibon

- Dwi koobi seogi
- Momtong bakat makki
- Momtong geodereo makki
- Bandae jireugi
- Baro jireugi
- Doobeon jireugi
- Sebeon jireugi
- Sonnal eolgul bakat chigi
- Baldeung dollyeo chagi
- Mileo chagi
- Twieo (baggueo) ap chagi (enkeltafsæt)
- Twieo ieo baldeung ap chagi
- Blokering efterfulgt af slag

Fokus:

- ✧ Kontra

Poomse

- Taegeuk il jang

Hanbeon kyorugi

- Modangreb med spark
- 3 forskellige sekvenser

Kyorugi

- Step (fremad og bagud)
- Skridt (fremad, fremad bagom og bagud)
- Løftede arme (geodereo makki)
- Bandal chagi
- Kamp med let kontakt
- ✧ 2 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Tilladte angrebsområder på modstander
- ✧ Kihap

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag forfra og bagfra
- Modangreb efter frigørelse

Fysik

- 10 armstrækninger
- 2 kropshævninger

Teori

- Ap
- Dwi
- Baro
- Bandae
- Doobeon
- Sebeon
- Dollyeo
- Twieo
- Mileo
- Kontra (træk)
- Sijak
- Tilladte angrebszoner i kamp
- Nødværgeret (§13 overordnet)
- Son
- Sonnal
- Baldeung
- Chigi
- Kyorugi
- Daseot
- Yeoseot
- Ilgob
- Yeodeolb
- Ahop
- Yeol



Pensum 8. kup

Gibon

- Na chueo seogi
- An palmok bakat makki
- Han sonnal bakat makki = Han sonnal yeop makki
- Seweo jireugi
- Sonnal eolgul an chigi = Han sonnal jebipoom mok chigi
- Yeop chagi
- Ap chuk dollyeo chagi
- Twieo momdollyeo an chagi
- Twieo ieo bandal chagi (bageste/forreste)
- Kombination af forskellige blokeringer
- Grundkombination 1 og 6

Fokus:

- ✧ Håndledstvist
- ✧ Kraft i teknikkerne

Poomse

- Taegeuk ih jang

Fokus:

- ✧ Hoveddrejninger

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Modangreb med kombinerede slag og spark
- Forskellige placeringer i forhold til angriber (bagud samt til åben og lukket side)
- 6 forskellige hanbeon-sekvenser
- 3 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Timing

Kyorugi

- Step og skridt skråt til siderne
- Benshift (både for- og bagom)
- Arae makki ► bandal chagi
- Twieo bandal chagi (forreste)
- Skridt bagom ► spark
- Step tilbage ► kontraspark (bageste)
- Step skråt til siden ► kontraspark (bageste)
- 3×1 minut kamp med semi-kontakt
- ✧ 3 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Bevægelse

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag liggende på ryggen (3 angrebspositioner i forhold til om ben og arme er fri)
- Klap som stopsignal ved låse o.l.
- Rullefald

Fysik

- 15 armstrækninger
- 3 kropshævninger

Teori

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ○ Yeop | ○ Jumeok |
| ○ Han | ○ Pal |
| ○ Hanbeon | ○ Mok |
| ○ Sambeon | ○ An palmok |
| | ○ Bakat palmok |
| ○ Kup | |
| ○ Dan | ○ Ap chuk |
| | ○ Dwi chuk |
| ○ Kalyeo | |
| ○ Gyesog | ○ Jebipoom |
| ○ Kukki e daehayeo kyeongne | |
| ○ Dobok danjeong | |
| ○ Kontra (i kamp) | |
| ○ Tilladte teknikker i kamp | |
| ○ DTaF | |



Pensum 7. kup

Gibon

- Sonnal geodereo makki
- Batang son momtong nulleo makki
- Jebipoom mok chigi
- Deung jumeok ap chigi
- Pyeon sonkeut seweo chireugi
- Balnal deung an makki
- Dwi chagi
- Dora yeop chagi = Momdollyeo yeop chagi
- Grundspark med forreste ben
- Twieo yeop chagi (afsæt modsatte ben)
- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ("turn")
- Grundkombination 2 og 3

Fokus:

- ✧ Hånd- og fodstillinger
- ✧ Twist i standfod ved spark

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Skift mellem forskellige stande
- Dangyo sonnal bakat chigi
- 10 forskellige hanbeon-sekvenser
- 5 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Kraft i teknikkerne

Poomse

- Taegeuk sam jang

Fokus:

- ✧ Kraft i teknikkerne
- ✧ Intet mellemskridt før spark fra ap seogi

Kyorugi

- Clinch (som forsvar)
- Arae makki ► momtong jireugi
- Mileo chagi
- To spark med samme ben
- Benshift ► spark
- Skridt skråt til siden ► kontraspark
- Kamp med beskyttelsesudstyr
- ✧ 4 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Synkront fodafsæt ved step
- ✧ Brug af slag
- ✧ Undvig til korrekt side i forhold til angreb

Hosinsul

- Frigørelse fra omklamring bagfra
- Frigørelse fra strangulering under modstanders armhule
- Sidefald

Fysik

- 10 armstrækninger på knoerne
- 20 armstrækninger på håndfladerne
- 4 kropshævninger
- Spring over skridthøjde

Teori

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ○ Nulleo | ○ Deung jumeok |
| ○ Naeryeo | ○ Batang son |
| ○ Seweo | ○ Sonkeut |
| ○ Chireugi | ○ Pyeon sonkeut |
| ○ Poom | ○ Bal |
| ○ Poomse | ○ Balnal |
| ○ Taegeuk | ○ Balnal deung |
| ○ Taegeuk Gi | ○ Balkeut |
| | ○ Balbadak |
| ○ Hosinsul | ○ Dan jeon |
| ○ Clinch | ○ In jeon |
| ○ Åben og lukket side (kamp) | ○ Hong |
| | ○ Chung |



Pensum 6. kup

Gibon

- Oen seogi
- Oreun seogi
- Dwi koa seogi
- Arae geodereo makki
- Me jumeok momtong naeryeo chigi
- Palkup dollyeo chigi
- Palkup pyojeok chigi
- Yeop jireugi
- Balnal bakat makki
- Beodeo chagi = Dwi chuk ap chagi
- Biteureo chagi
- leo chagi
- leo seokeo chagi
- Twieo naeryeo chagi
- Twieo yeop chagi (afsæt samme ben)
- Grundkombination 4

Fokus:

- ✧ Timing af kontra ved spark

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Blokering og slag samtidig
- 15 forskellige hanbeon-sekvenser
- 7 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Stande og standskift
- ✧ Målområder (angrebspunkter)

Poomse

- Taegeuk sah jang

Fokus:

- ✧ Stande og vendinger

Kyorugi

- Skridt lige til siden (både mave- og rygretning)
- Clinch (efter angreb)
- Finte med arme
- Chetdari jireugi (til at skabe afstand)
- Momtong jireugi ► bandal chagi
- Cut-spark
- Kontraspark med forreste ben
- Twieo bandal chagi (forreste, 90° rygretning)
- Step 90° til siden (rygretning) ► kontraspark
- 3×1½ minut kamp
- ✧ 5 kampræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ "1-2"-flyt af fødder ved step skråt til siden
- ✧ Væk fra modstander efter angreb
- ✧ Vejrtrækning

Hosinsul

- Frigørelse fra kvælertag liggende på maven med angriber siddende overskrævs oven på
- Frigørelse fra omklamring med løft bagfra Fødder fri af gulv
- Forsvar mod skråt opadgående knivstik mod maven
- Baglæns fald (fra hug)

Teori

- Me jumeok
- Palkup
- Dari
- Mureup
- Pyojeok
- Pyeonhi seogi
- Il
- Ih
- Sam
- Sah
- Kommandoer i kamp (fra dommer til udøver)
- Indblik i hvordan kampstævner foregår
- Kukkiwon
- WTF
- ITF

Fysik

- 13 armstrækninger på knoerne
- 25 armstrækninger på håndfladerne
- 5 kropshævninger



Pensum 5. kup

Gibon

- Sonnal biteureo makki
- Batang son momtong an makki
- Seokeo chagi
- Momdollyeo chagi
- Huryo chagi
- Gulleo chagi
- Twieo (baggueo) dollyeo chagi
- Twieo ap chagi (bageste ben, dobbeltafsæt)
- Grundkombination 8

Fokus:

- ✧ Timing af armteknik med landing i stand

Poomse

- Taegeuk oh jang

Fokus:

- ✧ Dynamik og rytme

Hosinsul

- Frigørelse fra 1-håndsbrystgreb hvor modsatte hånd er løftet til slag
- Frigørelse fra dobbelt brystgreb inkl. forsvar mod skalle
- Forsvar mod udadgående knivstik
- Rullefald med landing (strakt ben)

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Brug af spark som blokering
- Jabgo chagi
- Vrid knæ (på modstander)
- 21 forskellige hanbeon-sekvenser
- 9 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Variation mellem forskellige forsvar og modangreb

Kyorugi

- Ud af clinch med slag og spark
- Kampblokering (arae makki + eolgul batanson an makki)
- Bandal chagi ► momtong jireugi
- Dwi chagi
- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ("turn")
- Kontra bandal chagi (underspark)
- Twieo ieo bandal chagi (forreste/bageste)
- Kamp med spark i hovedhøjde (+15 år)
- ✧ 6 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Afsæt med kun 1 fod ved step (fremad og bagud)
- ✧ Fod ned og luk af efter angreb
- ✧ Blokeringer
- ✧ Kontrollerede og kraftfulde teknikker

Kyeokpa

- Valgfri hånd- eller benteknik

Teori

- Mom
- Dwi kumchi
- Moa seogi
- Dwi chuk moa seogi
- Jabgo
- Oh
- Yuk
- Chil
- Pal
- Kyong-go
- Gam-jeom
- Advarsler og minuspoint (årsager)
- Nødværgeret (§13, stk. 1+2)

Fysik

- 15 armstrækninger på knoerne
- 30 armstrækninger på håndfladerne
- 6 kropshævninger



Pensum 4. kup

Gibon

- Beom seogi
- Ap koa seogi
- Gyottari seogi
- Batang son geodereo momtong an makki
- Eotgeoreo arae makki
- Gawi makki
- Momtong hechyo makki
- Doo jumeok jecheo jireugi
- Geodereo deung jumeok eolgul ap chigi
- Deung jumeok eolgul bakat chigi
- Mureup ollyeo / an chigi
- Pyojeok chagi
- Doo baldangsang ap chigi
- Twieo dwi chagi (dobbeltafsæt)
- Grundkombination 7
- Momtong ► arae geodereo makki

Fokus:

- ✧ Vejtrækning

Poomse

- Taegeuk yuk jang

Fokus:

- ✧ Vejtrækning

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Nedtagninger og låse
- Rotationsspark
- 28 forskellige hanbeon-sekvenser
- 11 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Timing
- ✧ Vejtrækning

Kyorugi

- Drejning i clinch (af hensyn til fx kampareal)
- Step-kombinationer (inkl. skridt)
- Kontra underspark med arae makki
- Kontra dwi chagi
- Kontra bandal chagi med slide til siden
- Finte med ben
- 3×2 minutter kamp
- ✧ 7 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Retningsskift
- ✧ Variation (teknikker)
- ✧ Opfølgning på angreb

Hosinsul

- Frigørelse fra omklamring forfra
- Nedtagninger med afsluttende armlås
- Forsvar mod fremadrettet kniv foran hals
- Baglæns rullefald

Kyeokpa

- Hånd- og bentechnik (basic)

Teori

- Doo
- Mit palmok
- Sison
- Anja
- Geodereo
- Eotgeoreo
- Gawi

Fysik

- 18 armstrækninger på knoerne
- 35 armstrækninger på håndfladerne
- 7 kropshævninger
- Spring over navlehøjde

Ugentlig styrketræning:

- Træk ned til bryst



Pensum 3. kup

Gibon

- Bo jumeok junbi seogi
- Oe-santeul makki
- Dangyo teok jechyo jireugi
- Bam jumeok chigi
- Nakeo chagi
- Dwi nakeo chagi
- Arae baldeung ap chagi ►
Eolgul dollyeo chagi (fintespark)
- Twieo momdollyeo chagi (dobbeltafsæt)
- Twieo dora yeop chagi (enkelttafsæt i "gulvhøjde")
- Grundkombination 5
- Oe-santeul makki ► dangyo teok jechyo jireugi

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Undvigelse uden blokering
- Springspark
- 36 forskellige hanbeon-sekvenser
- 13 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Skarpe teknikker
- ✧ Præcision og afstandsbedømmelse

Poomse

- Taegeuk chil jang

Fokus:

- ✧ Skarpe teknikker

Kyorugi

- Armskift i clinch (inderst/yderst i.f.t. modstanders)
- Step frem med arae makki + jireugi
- Step fremad med forreste ben løftet
- Spark med samtidig slide (fremad)
- Offensiv kamp
- ✧ 8 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Balance (step, undvigelse, angreb osv.)
- ✧ Opfølgning på finter
- ✧ Præcision og afstandsbedømmelse
- ✧ Rytme og flow (i kombinationer)

Hosinsul

- Frigørelse fra førergreb
- Frigørelse fra Nelson-greb
- Forsvar mod nedadgående knivstik
- Forlæns fald

Kyeokpa

- Twieo chagi

Teori

- Teok
- Bo jumeok
- Bam jumeok
- Dangyo
- Santeul
- Oe-santeul
- Taekwondo's historie i grove træk

Fysik

- 20 armstrækninger på knoerne
- 40 armstrækninger på håndfladerne
- 8 kropshævninger

Ugentlig styrketræning:

- Lange rygstrækkere



Pensum 2. kup

Gibon

- Han sonnal araе makki
- Eotgeoreo eolgul makki
- Sonnal deung an chigi
- Palkup yeop chigi
- Batang son (teok) chireugi
- Mureup keokki
- Agum son chireugi = Kaljebi
- Geodeup yeop chagi
- Bandal chagi ► Naeryeo chagi (fintespark)
- Twieo momdollyeo chagi (enkeltafsæt)
- Grundkombination 9

Poomse

- Taegeuk pal jang

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Mureup chigi
- Brug af blokeringer som angreb
- 45 forskellige hanbeon-sekvenser
- 15 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Angribers balancesvagheder
- ✧ Tempo

Kyorugi

- Bandal chagi ► araе makki ► momtong jireugi
- Dwi chagi med kampblokering
- An chagi i clinch
- To spark med samme ben uden at sætte fod ned
- Kamp med semi-kontakt mod 2 modstandere
- ✧ 9 kamptræninger siden sidste graduering

Fokus:

- ✧ Tempo
- ✧ Læsning af modstander
- ✧ Placering i forhold til 2 modstandere

Hosinsul

- Frigørelse fra dobbelt håndledsgreb fra 2 modstandere
- Forsvar mod indadgående knivstik
- Svingfald (som rullefald med landing blot efter ¼ salto)

Fysik

- 23 armstrækninger på knoerne
- 45 armstrækninger på håndfladerne
- 9 kropshævninger

Ugentlig styrketræning:

- Baglår

Kyeokpa

- Rotationsspark

Teori

- Ollyeo
- Agum son
- Kaljebi
- Sonnal deung
- Kyeokpa
- Keokki

Kursus

- ✧ Sportsernæringskursus

Andet

- ✧ Træningsbesøg i anden taekwondo-klub
- ✧ Træneruddannelse 3 timer



Pensum 1. kup

Gibon

- Tong milgi junbi seogi
- An palmok hechyo makki
- Pyojeok jireugi
- Me jumeok arae pyojeok chigi
- Pyeon sonkeut jechyo arae chireugi
- Modum sonkeut (an) chigi
- Han sonkeut chireugi
- Gawi sonkeut chireugi
- Momtong baldeung dollyeo chagi ►
Nakeo chagi (fintespark)
- Twieo yeop chagi over forhindring
- Twieo dwi chagi (enkeltafsæt)
- Grundkombination 10

Fokus:

- ✧ Høfterotation ved håndteknikker

Poomse

- Koryo

Fokus:

- ✧ Teknikkernes formål

Hosinsul

- Frigørelse med lås fra håndledsgreb
- Forsvar mod fremadgående knivstik mod bryst/hals
- Brofald (landing på skuldre og fødder efter ¾ salto)

Hanbeon / Sambeon kyorugi

- Bevægelse rundt om angriber
- 55 forskellige hanbeon-sekvenser
- 17 forskellige sambeon-sekvenser

Fokus:

- ✧ Teknikkernes formål og anvendelse

Kyorugi

- Benskit + arae makki + jireugi ►
spark
- Åbning af clinch ► kort spark ► clinch
- Kontra dwi nakeo chagi
- 1½ minut mod 2 modstandere
- ✧ 10 kamptræninger siden sidste
graduering

Fokus:

- ✧ Træfsikkerhed
- ✧ Timing
- ✧ Variation (strategier)

Fysik

- 25 armstrækninger på knoerne
- 50 armstrækninger på håndfladerne
- 10 kropshævninger
- Spring over solarplexushøjde

Ugentlig styrketræning:

- Øvre ryg

Kyeokpa

- Twieo ap chagi (straktarmshøjde over hoved)
- Håndteknik (mursten)

Teori

- Han sonkeut
- Gawi sonkeut
- Modum sonkeut
- Tong milgi
- Gibon
- Gu
- Sib

Kursus

- ✧ Idrætsskadekursus

Andet

- ✧ Træningslejligheder 5 dage (eksternt)
- ✧ Træningsbesøg i 2 andre klubber
- ✧ Træneruddannelse 6 timer



Pensum 1. dan

Gibon

- Haktari seogi
- Han sonnal momtong makki
- Arae keumgang makki
- Santeul-makki
- An palmok hecheyo makki
- Kheun doltzeogi
- Eopeo pyesonkeut chireugi
- Arae baldeung ap chagi ► Mombong dollyeo chagi ► Nakeo chagi (fintespark)
- Twieo geodeup yeop chagi (fintespark)
- Twieo tripel ap chagi
- Twieo dwi chagi over forhindring

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker

Poomse

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker
- ✧ Overskud og indlevelse (inkl. mimik)

Hanbeon kyorugi

- Variation mellem forskellige strategier

Fokus:

- ✧ Hurtige teknikkombinationer

Kyorugi

- Twieo momdollyeo dollyeo chagi ► dwi chagi
- 3×2 minutter mod 1 og 2 modstandere

Fokus:

- ✧ Eksplosive teknikker
- ✧ God positionering under kamp mod 2

Hosinsul

- Flyvende japaner (kast)
- Nærkamp mod makker 2 minutter

Fokus:

- ✧ Rutine i valg og udførelser af teknikker

Kyeokpa

- Sekvens jf. retningslinjer

Fysik

Ugentlig styrketræning:

- Sidebøjninger

Teori

- Upeun
- ETU
- Regler relateret pædofili
- Um & yang filosofi
- Taegeuk Gi filosofi
- Skriftling afhandling

Uddannelse

- Træner 1a

Andet

- DTaF sommerlejr
- Træningslejr 10 dage (eksternt)
- Træningsbesøg i 3 andre klubber
- Træneruddannelse 20 timer
- Hjælpetrænererfaring 1 års



	10. kup 	9. kup 	8. kup 	7. kup 	6. kup 	5. kup 
Gibon	Naranhi seogi (Gibon junbi) Juchum seogi Ap seogi • Ap koobi seogi	Dwi koobi seogi	Na chueo seogi		Oen seogi • Oreun seogi Dwi koa seogi	
Stand						
Armteknik	Arae hechyo makki Arae makki • Eolgul makki Momtong an makki	Momtong bakat makki Momtong geodereo makki	An palmok bakat makki Han sonnal bakat makki = Han sonnal yeop makki	Sonnal geodereo makki Batang son momtong nulleo makki	Arae geodereo makki	Sonnal biteureo makki Batang son momtong an makki
	Momtong jireugi Arae jireugi Eolgul jireugi	Bandae jireugi • Baro jireugi Doobeon jireugi • Sebeon jireugi Sonnal eolgul bakat chigi	Seweo jireugi Sonnal eolgul an chigi = Han sonnal jebipoom mok chigi	Jebipoom mok chigi Deung jumeok ap chigi Pyeon sonkeut seweo chireugi	Me jumeok momtong naeryeo chigi Palkup dollyeo chigi • Palkup pyojeok chigi Yeop jireugi	
Benteknik	Naeryeo chagi Bakat chagi An chagi Ap chagi	Baldeung dollyeo chagi Mileo chagi	Yeop chagi Ap chuk dollyeo chagi	Balnal deung an makki Dwi chagi Dora yeop chagi = Momdollyeo yeop chagi Grundspark med forreste ben	Balnal bakat makki Beodeo chagi = Dwi chuk ap chagi Biteureo chagi leo chagi • leo seokeo chagi	Seokeo chagi Momdollyeo chagi Huryo chagi Gulleo chagi
		Twieo (baggueo) ap chagi (enkeltafsæt) Twieo ieo baldeung ap chagi	Twieo momdollyeo an chagi Twieo ieo bandal chagi (bageste/forreste)	Twieo yeop chagi (afsæt modsatte ben) Twieo momdollyeo dollyeo chagi (“turn”)	Twieo naeryeo chagi Twieo (baggueo) yeop chagi (afsæt samme ben)	Twieo (baggueo) dollyeo chagi Twieo ap chagi (bageste ben, dobbeltafsæt)
Kombination		Blokering efterfulgt af slag	Kombination af forskellige blokeringer Grundkombination 1+6	Grundkombination 2+3	Grundkombination 4	Grundkombination 8
Fokus	Kihap	Kontra	Håndledstwist Kraft i teknikker	Hånd- og fodstillinger Twist i standfod ved spark	Timing af kontra ved spark	Timing af armteknikker med landing i stande
Kvalitet		Kontra	Håndledstwist Kraftfulde teknikker	Korrekte hånd- og fodstillinger Twist i standfod ved spark	Korrekt timing af kontra ved spark	Korrekt timing af armteknikker med landing i stande
Poomsae		Taegeuk il jang	Taegeuk ih jang	Taegeuk sam jang	Taegeuk sah jang	Taegeuk oh jang
Fokus			Hoveddrejninger	Kraft i teknikkerne Intet mellem skridt før spark fra ap seogi	Stande og vendinger	Dynamik og rytme
Kvalitet			Hoveddrejninger	Kraftfulde teknikker Intet mellem skridt før spark fra ap seogi	Gode stande og vendinger	Dynamik og rytme
Hanbeon / Sambeon	Blokering ► slag	Modangreb med spark	Modangreb med kombinerede slag og spark Forskellige placeringer i forhold til angriber Bagud samt til åben og lukket side	Skift mellem forskellige stande Dangyo sonnal bakat chigi	Blokering og slag samtidig	Brug af spark som blokering Jabgo chagi Vrid knæ (på modstander)
Teknik						
Fokus			Timing	Kraft i teknikkerne	Stande og standskift Målområder (angrebspunkter)	Variation mellem forskellige forsvar og modangreb
Kvalitet			Grundlæggende timing og forståelse	Kraftfulde teknikker	Gode stande og standskift Korrekte målområder (basale angrebspunkter)	Variation mellem forskellige forsvar og modangreb
Kyorugi	Step på stedet	Step fremad og bagud Skridt fremad / fremad bagom / bagud	Step og skridt skråt til siderne Benshift (både for- og bagom)	Clinch (som forsvar)	Clinch (efter angreb) Skridt lige til siden (både mave- og rygretning)	Ud af clinch med slag og spark
Bevægelse						
Armteknik		Løftede arme (geodereo makki)	Arae makki ► bandal chagi	Arae makki ► momtong jireugi	Finte med arme Chetdari jireugi (til at skabe afstand) Momtong jireugi ► bandal chagi	Kampblokering (arae makki + eolgul batang son an makki) Bandal chagi ► momtong jireugi
Benteknik	Kampstand	Bandal chagi	Twieo bandal chagi (forreste) Skridt bagom ► spark Step tilbage ► kontraspark (bageste) Step skråt til siden ► kontraspark (bageste)	Mileo chagi To spark med samme ben Benshift ► spark Skridt skråt til siden ► kontraspark	Cut-spark Kontraspark med forreste ben Twieo bandal chagi (forreste, 90° rygretning) Step 90° til siden (rygretning) ► kontraspark	Dwi chagi Twieo momdollyeo dollyeo chagi (“turn”) Kontra bandal chagi (underspark) Twieo ieo bandal chagi (forreste/bageste)
Action	Let kamp uden kontakt	Kamp med let kontakt	3×1 minut kamp med semi-kontakt	Kamp med beskyttelsesudstyr	3×1½ minut kamp	Kamp med spark i hovedhøjde (+15 år)
Fokus		Tilladte angrebsområder Kihap	Bevægelse	Synkront fodafsæt ved step Brug af slag Undvig til korrekt side i forhold til modstanders angreb	”1-2”-flyt af fødder ved step skråt til siden Væk fra modstander efter angreb Vejrtrækning	Afsæt med kun 1 fod ved step (fremad og bagud) Fod ned og luk af efter angreb Blokeringer Kontrollerede og kraftfulde teknikker

	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup
<i>Kvalitet</i>		Angreb mod tilladte områder Kihap	Bevægelse	Synkronstep Brug af slag Forståelse for kamp (teknikker, kontra osv.)	"1-2"-step skråt til siden Væk fra modstander efter angreb God vejtrækning	Skubstep Fod ned og luk af efter angreb Korrekte blokeringer Kontrollerede og kraftfulde teknikker
Hosinsul <i>Frigørelse</i>	Frigørelse fra enkelt og dobbelt håndledsgreb	Frigørelse fra kvælertag forfra og bagfra Modangreb efter frigørelse	Frigørelse fra kvælertag liggende på ryggen 3 angrebspositioner i.f.t. om ben og arme er fri Klap som stopsignal ved låse o.l.	Frigørelse fra omklamring bagfra Frigørelse fra strangulering under modstanders armhule	Frigørelse fra kvælertag liggende på maven med angriber siddende overskrævs oven på Frigørelse fra omklamring med løft bagfra Fødder fri af gulv	Frigørelse fra 1-håndsbrystgreb hvor modsatte hånd er løftet til slag Frigørelse fra dobbelt brystgreb inkl. forsvar mod skalle
<i>Våben</i>					Forsvar mod skråt opadgående knivstik mod maven	Forsvar mod udadgående knivstik
<i>Faldteknik</i>			Rullefald	Sidefald	Baglæns fald (fra hug)	Rullefald med landing (strakt ben)
Kyeokpa						Valgfri hånd- eller bentechnik
Teori	An • Bakat Arae • Momtong • Eolgul Makki • Jireugi • Chagi Kihap Taekwondo Dojang • Dobok • Tii Toga / Kyosa / Sabeom nim Hana • Doul • Set • Net Charyeot • Kyeongne • Zuu Junbi • Keuman Dwiro dora	Ap • Dwi • Baro • Bandae Doobeon • Sebeon Son • Sonnal • Baldeung Chigi Kyorugi Dollyeo • Twieo • Mileo Kontra (træk) Daseot • Yeoseot • Ilgob • Yeodeolb • Ahop • Yeol Sijak Nødværgeret (§13 overordnet)	Yeop Jumeok • Pal • Mok An palmok • Bakat palmok Ap chuk • Dwi chuk Jebipoom Han Hanbeon • Sambeon Kup • Dan Kukki e daehayeo kyeongne Dobok danjeong DTaF	Nulleo • Naeryeo Seweo Deung jumeok • Batang son Sonkeut • Pyeun sonkeut Bal • Balnal • Balnal deung • Balkeut • Balbadak Dan jeon • In jeon Chireugi Poom • Poomsae Taegeuk • Taegeuk Gi Hosinsul	Me jumeok Palkup Dari • Mureup Pyojeok Pyeonhi seogi Il • Ih • Sam • Sah Kukkiwon • WTF • ITF	Mom Dwi kumchi Moa seogi • Dwi chuk moa seogi Jabgo Oh • Yuk • Chil • Pal Nødværgeret (§13, stk. 1+2)
<i>Kamp</i>		Tilladte angrebszoner i kamp	Kontra (i kamp) Kalyeo • Gyesog Tilladte teknikker i kamp	Clinch Åben og lukket side (kamp) Hong • Chung	Kommandoer i kamp (fra dommer til udøver) Indblik i hvordan kampstævner foregår	Kyong-go • Gam-jeom Advarsler og minuspoint (årsager)

	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup
Gibon	Beom seogi	Bo jumeok junbi seogi		Tong milgi junbi seogi
<i>Stand</i>	Ap koa seogi • Gyeotdari seogi			
<i>Armteknik</i>	Batang son geodereo momtong an makki Eotgeoreo arae makki Gawi makki Momtong hechyo makki	Oe-santeul makki	Han sonnal arae makki Eotgeoreo eolgul makki	An palmok hechyo makki
	Doo jumeok jechoe jireugi Geodereo deung jumeok eolgul ap chigi Deung jumeok eolgul bakat chigi	Dangyo teok jechyo jireugi Bam jumeok chigi	Sonnal deung an chigi Palkup yeop chigi Batang son (teok) chireugi Mureup keokki Agum son chireugi = Kaljebi	Pyojeok jireugi Me jumeok arae pyojeok chigi Pyeon sonkeut jechyo arae chireugi
<i>Benteknik</i>	Mureup ollyeo / an chigi Pyojeok chagi	Nakeo chagi • Dwi nakeo chagi Arae baldeung ap chagi ► Eolgul dollyeo chagi (fintespark)	Geodeup yeop chagi Bandal chagi ► Naeryeo chagi (fintespark)	Momtong baldeung dollyeo chagi ► Nakeo chagi (fintespark)
	Doo baldangsang ap chagi Twieo dwi chagi (dobbeltafsæt)	Twieo momdollyeo chagi (dobbeltafsæt) Twieo dora yeop chagi (enkelttafsæt i "gulvhøjde")	Twieo momdollyeo chagi (enkelttafsæt)	Twieo yeop chagi over forhindring Twieo dwi chagi (enkelttafsæt)
<i>Kombination</i>	Grundkombination 7 Momtong ► Arae geodereo makki	Grundkombination 5 Oe-santeul makki ► Dangyo teok jechyo jireugi	Grundkombination 9	Grundkombination 10
<i>Fokus</i>	Vejrtrækning			Hofterotation ved håndteknikker
<i>Kvalitet</i>	Korrekt vejtrækning			Hofterotation ved håndteknikker
Poomsae	Taegeuk yuk jang	Taegeuk chil jang	Taegeuk pal jang	Koryo
<i>Fokus</i>	Vejrtrækning	Skarpe teknikker		Teknikkernes formål
<i>Kvalitet</i>	Korrekt vejtrækning	Skarpe teknikker	Gode bevægelsesmønstre	Forståelse for teknikkernes formål
Hanbeon / Sambeon	Nedtagninger og låse Rotationsspark	Undvigelse uden blokering Springspark	Mureup chigi Brug af blokeringer som angreb	Bevægelse rundt om angriber
<i>Fokus</i>	Timing Vejrtrækning	Skarpe teknikker Præcision og afstandsbedømmelse	Angribers balancesvagheder Tempo	Teknikkernes formål og anvendelse
<i>Kvalitet</i>	God timing Korrekt vejtrækning	Skarpe teknikker God præcision og afstandsbedømmelse	Forståelse for angribers balancesvagheder Tempo	Forståelse for teknikkernes anvendelse Stort repertoire
Kyorugi	Drejning i clinch (af hensyn til fx kampareal) Step-kombinationer (inkl. skridt)	Armskift i clinch (inderst/yderst i.f.t. modstanders)		
<i>Bevægelse</i>				
<i>Armteknik</i>	Kontra underspark med arae makki	Step frem med arae makki + jireugi	Bandal chagi ► arae makki ► momtong jireugi Dwi chagi med kampblokering	Benshift + arae makki + jireugi ► spark
<i>Benteknik</i>	Kontra dwi chagi Kontra bandal chagi med slide til siden Finte med ben	Step fremad med forreste ben løftet Spark med samtidig slide (fremad)	An chagi i clinch To spark med samme ben uden at sætte fod ned	Åbning af clinch ► kort spark ► clinch Kontra dwi nakeo chagi
<i>Action</i>	3×2 minutter kamp	Offensiv kamp	Kamp med semi-kontakt mod 2 modstandere	1½ minut mod 2 modstandere
<i>Fokus</i>	Retningsskift Variation (teknikker) Opfølgning på angreb	Balance (step, undvigelser, angreb osv.) Opfølgning på finter Præcision og afstandsbedømmelse Rytme og flow (i kombinationer)	Tempo Læsning af modstander Placering i forhold til 2 modstandere	Træfsikkerhed Timing Variation (strategier)
<i>Kvalitet</i>	Retningsskift Variation (teknikker) Opfølgning på angreb	Balance (step, undvigelser, angreb osv.) Opfølgning på finter Præcision og afstandsbedømmelse Rytme og flow (kombinationer)	Gode bevægelsesmønstre Tempo God til at læse modstander Forståelse for kamp mod 2 modstandere	Træfsikkerhed Timing Variation (strategier)
Hosinsul	Frigørelse fra omklamring forfra Nedtagninger med afsluttende armlås	Frigørelse fra førergreb Frigørelse fra Nelson-greb	Frigørelse fra dobbelt håndledsgreb fra 2 modstandere	Frigørelse med lås fra håndledsgreb
<i>Frigørelse</i>				
<i>Våben</i>	Forsvar mod fremadrettet kniv foran hals	Forsvar mod nedadgående knivstik	Forsvar mod indadgående knivstik	Forsvar mod fremadgående knivstik (fx mod bryst eller hals)
<i>Faldteknik</i>	Baglæns rullefald	Forlæns fald	Svingfald (som rullefald med landing blot efter ¾ salto)	Brofald (landing på skuldre og fødder efter ¾ salto)

	4. kup 	3. kup 	2. kup 	1. kup 
<i>Kyeokpa</i>	Hånd- og benteknik (basic)	Twieo chagi	Rotationsspark	Twieo ap chagi (straktarmshøjde over hoved) Håndteknik (mursten)
<i>Teori</i>	Doo Mit palmok Geodereo • Eotgeoreo • Gawi Sison Anja	Teok Bo jumeok • Bam jumeok Dangyo Santeul • Oe-santeul Taekwondo's historie i grove træ	Ollyeo Agum son • Kaljebi Sonnal deung Kyeokpa • Keokki	Han sonkeut • Gawi sonkeut Modum sonkeut Tong milgi Gibon Gu • Sib
<i>Uddannelse</i>			Sportsernæringskursus	Idrætsskadekursus

	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan
Gibon	Haktari seogi	Mo seogi	Mo / Ap / Antzong juchum seogi	Ogum seogi	O-ja seogi
Stand					
Armteknik	Han sonnal momtong makki Arae keumgang makki Santeul-makki An palmok hecheyo makki	Sonnal arae hechyo makki Momtong keumgang makki	Jibge jumeok chireugi Geodereo eolgol yeop makki Hechyo santeul makki	Hwangso makki Sonbadak geodereo yeop makki Keureo olligi Sonnal deung momtong makki	
	Kheun doltzeogi Eopeo pyesonkeut chireugi	Jageun dolcheogi Miteuro paegi	Palkup naeryeo / ollyeo chigi Meonge chigi Han sonkeut chireugi Gawi sonkeut chireugi	Chetdari jireugi Bawi milgi Modum sonkeut (an) chigi	Keumgang ap jireugi Me-jumeok yeop pyojeok chigi
Benteknik	Arae baldeung ap chagi ► Mombong dollyeo chagi ► Nakeo chagi (fintespark)	Arae mom dollyeo chagi (benfejning langs gulv)	Mureup ap / bakat chigi Arae dora yeop chagi ► Nakeo chagi (fintespark)	Nakeo ► Baldeung dollyeo chagi (fintespark) Dora geodeup yeop chagi	
	Twieo tripel ap chagi Twieo dwi chagi over forhindring	Twieo arae yeop chagi ► Nakeo chagi (fintespark) Modum bal ap chagi	Twieo geodeup yeop chagi ► Nakeo chagi (fintespark)	Modum bal yeop chagi	
Kvalitet		Hoftebevægelse ved spark			
Poomsae		Keumgang Taegeuk'er i henhold til filosofi	Taebaek Hwarang hyung	Pyongwon	Sipjin
Kvalitet	Eksplosive teknikker Overskud og indlevelse (inkl. mimik)	Udstråling	Ki		
Hanbeon	Variation mellem forskellige strategier			Modangreb mod vitale-/nervepunkter	
Kvalitet	Hurtige teknikkombinationer	Gode reflekser	Udnyttelse af svagheder omkring led		
Kyorugi	Twieo momdollyeo dollyeo chagi ► Dwi chagi	Cut-spark ► Twieo dwi chagi Angreb mod 2 modstandere i samme sekvens	Højt hælspark fra clinch (op bag ryg) Angreb mod 2 modstandere samtidig		
Action	3×2 minutter mod 1 og 2 modstandere	Offensiv kamp mod 2 modstandere	Offensiv kamp mod 3 modstandere		
Kvalitet	Eksplosive teknikker God positionering under kamp mod 2	Overblik ved kamp mod 1 modstander		Overblik ved kamp mod flere	
Hosinsul		Nedtagninger med afsluttende benlås Krydsblokering med ben	Frigørelse fra strangulering bagfra (arm om hals)	Forsvar med udnyttelse af vitale-/nervepunkter	
Frigørelse o.a.					
Våben		Forsvar mod kølle	Forsvar mod kæde	Forsvar mod pistol	
Action	Nærkamp mod makker 2 minutter	Nærkamp mod bevæbnet makker 2 minutter	Nærkamp mod 2 bevæbnede 2 minutter	Nærkamp mod 3 bevæbnede 2 minutter	
Fald & Kast	Flyvende japaner (kast)	Hoftekast	Grib angribers sparkeben ► kast		
Kvalitet	Rutine i valg og udførelse af teknikker	Variation	Stort repertoire		
Kyeokpa	Sekvens jf. retningslinjer			Springsekvens (3 brædder heraf mindst 2 spark)	
Teori	Upeun ETU Regler relateret pædofili	Gomson Pyeon jumeok	Jibge jumeok Kampdommerreglement Klubbens historie	Hangeul (kan læses vha. konverteringstabel) Vitale punkter • Nervepunkter	
Filosofi	Um & yang Filosofi Taegeuk Gi Filosofi	Oh hæng Kendskab til filosofiens cyklusser Taegeuk Kendskab til Shin's filosofi og formål i.f.t. poomsae	Oh hæng • Yuk ki • Taegeuk Forståelse for filosofierne og deres sammenhæng Meridianer Overordnet kendskab	Filosofier Indsigt til at kunne undervise her i Meridianer Grundlæggende kendskab	Meridianer Indsigt til at kunne undervise her i
Uddannelse	Træner 1a	Træneruddannelse 1b+1c Førstehjælpskursus Yderligere 1 valgfrit idrætskursus	Træneruddannelse 2a Sportspsykologi eller Teen coach Kampdommerkursus Yderligere 2 valgfrie idrætskurser	Træneruddannelse 2b+2c Coachinguddannelse Yderligere 3 valgfrie idrætskurser	Diplomtræner (1 modul) Yderligere 4 valgfrie idrætskurser
Andet	DTaF sommerlejr	Sekundanterfaring (mindst 3 stævner / 6 kampe)	Holdledererfaring (mindst 3 stævner/lejr)		

Pensum

	Kombination Grundteknik	Hanbeon kyorugi	Sambeon kyorugi	Kamptræninger siden sidste graduering	Armstrækninger på håndflader / knoer	Kropshævnings	Springhøjde	Styrketræning Ugentlig
10. kup		1		1	5 / –	1	Knæ	
9. kup		3		2	10 / –	2		
8. kup	1+6	6	3	3	15 / –	3		
7. kup	2+3	10	5	4	20 / 10	4	Skridt	
6. kup	4	15	7	5	25 / 13	5		
5. kup	8	21	9	6	30 / 15	6		
4. kup	7	28	11	7	35 / 18	7	Navle	Træk ned til bryst
3. kup	5	36	13	8	40 / 20	8		Lange rygstrækkere
2. kup	9	45	15	9	45 / 23	9		Baglår
1. kup	10	55	17	10	50 / 25	10	Solarplexus	Øvre ryg
1. dan								Sidebøjninger
2. dan							Bryst	Øvre bryst
3. dan							Armhule	

Pensum

	Poomsae Taegeuk & Hyungs	Teori	Træningsbesøg i andre klubber	Træningslejr Eksterne	Træneruddannelse	Trænererfaring
9. kup	Il jang					
8. kup	Ih jang					
7. kup	Sam jang					
6. kup	Sah jang					
5. kup	Oh jang	Teoriprøve				
4. kup	Yuk jang					
3. kup	Chil jang					
2. kup	Pal jang	Teoriprøve	1 klub		3 timer	
1. kup	Koryo		2 klubber	5 dage	6 timer	
1. dan		Afhandling	3 klubber	10 dage	20 timer	Hjælpetræner 1 år
2. dan	Keumgang Taegeuk'er i.h.t. filosofi	Afhandling	4 klubber	15 dage	50 timer	Instruktør 1 år
3. dan	Taebaek • Hwarang	Afhandling	5 klubber	20 dage	100 timer	Instruktør 3 år
4. dan	Pyongwon	Afhandling	6 klubber	25 dage	170 timer	Instruktør 6 år
5. dan	Sipjin	Afhandling	7 klubber	30 dage	260 timer	Instruktør 10 år
6. dan	Jitae	Afhandling	8 klubber	35 dage	370 timer	Instruktør 15 år
7. dan	Cheonkwon	Afhandling	9 klubber	40 dage		Instruktør 22 år

Generelt for alle dangrader

- Mindst 1 tidligere danggraduering overværet (i klubben så der er indgående kendskab til hvad der venter).
- Mindst 2 af 3 seneste udviklingsweekender gennemført.

Grundkombinationer

1	Dwi koobi seogi + Arae makki ▶ Ap koobi seogi + Momtong baro jireugi ▶ Ap chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
2	Dwi koobi seogi + Arae makki ▶ Ap koobi seogi + Momtong baro jireugi ▶ Dollyeo chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
3	Dwi koobi seogi + Arae makki ▶ Ap koobi seogi + Momtong baro jireugi ▶ Yeop chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
4	Yeop chagi (forreste ben) ▶ Dora yeop chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
5	Dollyeo chagi ▶ Momdollyeo chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki

6	Ap chagi ▶ Twieo (baggueo) ap chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
7	Dollyeo chagi ▶ Twieo (baggueo) dollyeo chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
8	Yeop chagi ▶ Twieo (baggueo) yeop chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
9	Dora yeop chagi (bageste ben direkte fra stand) ▶ Twieo dora yeop chagi ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki
10	Momdollyeo chagi (bageste ben direkte fra stand) ▶ Twieo on momdollyeo chagi (enkeltafsæt) ▶ Dwi koobi seogi + Momtong geodereo makki

Kombination 4 + 9 + 10 udføres med første spark direkte fra standen (dvs. uden skridt frem inden sparket), hvorved der opnås sideskift efter hver tælling.

Tidsintervaller og alder (minimum)

	Vejledende niveau	Tid	Klub	WTF
10. kup		3 md.		
9. kup		3 md.		
8. kup		3 md.		
7. kup		3 md.		
6. kup		3 md.		
5. kup		3 md.		
4. kup		3 md.	11 år	
3. kup		3 md.	12 år	
2. kup		3 md.	13 år	
1. kup		3 md.	14 år	
1. dan	Teknisk velfunderet og veltrænet med gode chancer for at klare sig mod overfald på gaden	6 md.	15 år	15 år
2. dan	Teknisk dygtig med påbegyndt perfektionering og begyndende egen stil	1 år	17 år	16 år
3. dan	Underviser der kan undervise allround (dvs. inden for alle områder) samt udveksler erfaringer med og giver sparring til instruktørkolleger	2 år	20 år	18 år
4. dan	Erfaren underviser (mester) som kan vejlede andre undervisere	3 år	24 år	21 år
5. dan	Erfaren underviser som oplærer andre undervisere	4 år	29 år	25 år
6. dan		5 år	35 år	30 år
7. dan		6 år	42 år	36 år
8. dan		8 år		44 år
9. dan		9 år		53 år

Tidsintervallerne er baseret på minimum 2 ugentlige grundtræninger

Udviklingstrappe for roller og ansvar

		Pilene angiver hvilke roller/ansvar der mindst bør være til bæltegraderne – og omvendt									
Vejledende udviklingstrin		2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan	
Undervisning	Hjælpetræner	↑									
	Hjælpetræner med udvidet ansvar			↑							
	Instruktør med begrænset ansvar				↑						
	Instruktør med holdansvar					↑					
	Instruktør der erfaringsudveksler og sparrer med kolleger					↑					
	Instruktør med ansvar for oplæring af hjælpetræner						↑				
	Instruktør med ansvar for oplæring af andre instruktører							↑			
	Chefinstruktør / Teknisk leder						↗				
	Undervisning på engelsk						↑				
	Gæstetræner i andre klubber					↑					
	Instruktør på eksterne lejre						↑				
	Instruktør på internationale lejre							↑			
	Instruktør på udenlandske lejre								↑		
Graduering	Kommandogiver (10.-5. kup)			↑							
	Kommandogiver (kupgrader)				↑						
	Censor ved kupgradueringer						↑				
	Kommandogiver (dangrader)							↑			
	Censor ved danggradueringer								↑		
Klub	Teknisk udvikling (medansvar)					↑					
	Klubudvikling (medansvar)						↑				
	Klubleder (cheftræner)							↗			
	Rådgiver for flere klubber								↗		
	Stormester eller supervisor for flere klubber									↗	

Udviklingstrappe for den enkelte teknik

	Udviklingstrin	Pensumgrad (PG)				
			PG+1	PG+3	PG+3	PG+4
Udførelse	Teknikken kan udføres	•				
	Teknikken udføres med korrekt hånd-/fodstilling		•			
	Teknikken udføres med korrekt bevægelsesmønster (inkl. kontra, twist og slutposition)		•			
	Teknikken udføres med kraft			•		
	Teknikken udføres eksplosivt og ikke-anspændt				•	
	Teknikken kan varieres efter behov					•
Anvendelse	Teknikkens formål kendes	•				
	Teknikken kan anvendes i kombinationer		•			
	Teknikken kan anvendes i praksis (fx hanbeon kyorugi)			•		
	Teknikkens fordele og ulemper kan forklares				•	
Viden	Teknikkens koreanske navn kendes	•				
	Teknikkens koreanske navn kan oversættes		•			

Vejledende eksempel:

Ap chagi er pensum til 8. kup (PG) hvor sparket skal kunne udføres uden at det er perfekt.

Til næste graduering (7. kup = PG+1) skal bl.a. fodstillingerne være korrekte, når sparket vises.

Ved gradueringen til 5. kup (PG+3) skal sparket kunne udføres med eksplosivitet.

Udviklingstrappe generelt

		○ = der arbejdes hermed ● = det bør være plads												
	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan
Kropskontrol	Motorik (basis)	○	●											
	Rotation (vandret og lodret akse)				○	○	○	○	●					
	Balance					○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Core-spænding			○	○	○	○	○	○	○	○	●		
	Hurtige bevægelser				○	○	○	○	○	○	○	●		
	Basale bevægelsesmønstre (blokeringer, slag og spark)	○	○	●										
	Gode bevægelsesmønstre				○	○	●							
	Korrekte bevægelsesmønstre							○	○	●				
	Naturlige bevægelsesmønstre										○	○	●	
	Optimerede bevægelsesmønstre												○	○
Power	Kraftfulde teknikker			○	○	○	○	●						
	Eksplorative teknikker								○	○	○	●	●	
Vejrtrækning	Korrekt vejtrækning inkl. timing i.f.t. teknikker	○	○	○	○	○	○	●						
	Energiøkonomisering og optimeret vejtrækning											○	○	●
Mentalt	Koncentration og fokusering			○	●									
	Gejst				○	○	●							
	Mental styrke (vilje og udholdenhed)							○	○	○	○	●		
Kihap	Automatisk brug af kihap	○	●											
	Korrekt kihap (fra maven)					○	○	●						
Viden	Forståelse for teknikernes anvendelse					○	○	○	○	●				
Andet	Egen stil									○	○	○	●	●
	Ki												○	●

Udviklingstrappe for grundteknik

	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan
<i>Stande</i>	Korrekte stande (inkl. skridt)	●											
	Korrekte vendinger		●										
<i>Position</i>	Korrekte hånd- og fodstillinger	○	○	○	●								
	Korrekt optræk (før teknik)			○	●								
<i>Bevægelse</i>	Gode bevægelsesmønstre				○	○	●						
	Korrekte bevægelsesmønstre							○	○	●			
	Naturlige bevægelsesmønstre										○	○	●
<i>Kontra</i>	Kontra		●										
	Korrekt timing af kontra ved spark					●							
<i>Power</i>	Kraft	○	○	●									
	Hurtige bevægelser				○	○	○	○	●				
	Eksplorative bevægelser									○	○	○	●
<i>Kraftoverførsel</i>	Twist i håndled			●									
	Twist i standfod (ved spark)		○	○	●								
	Greb og afsæt i gulv												●
	Hofterotation ved håndteknikker								○	○	●		
	Hoftebevægelse ved spark										○	○	●
<i>Vejrtrækning</i>	Korrekt vejtrækning			○	○	○	○	●					

Udviklingstrappe for poomsae

	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan
Kvalitet	Hoveddrejninger		○	●										
	Kraftfulde teknikker			○	●									
	Gode stande og vendinger				○	●								
	Dynamik og rytme				○	○	●							
	Korrekt vejtrækning					○	○	●						
	Skarpe teknikker					○	○	○	●					
	Gode bevægelsesmønstre							○	○	●				
	Forståelse for teknikkernes formål										●			
	Eksplorative teknikker									○	○	●		
	Overskud og indlevelse (inkl. mimik)											●		
	Udstråling												●	
	Ki													●

Udviklingstrappe for hanbeon kyorugi (og delvis sambeon kyorugi)

	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan
Fase	Introduktion til aftalt kamp	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lær principper i aftalt kamp		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Udvid horisont		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Nøgleord	Timing		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Præcision og afstandsbedømmelse		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hurtighed, reaktionsevne og reflekser		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Teknik	Blokering og slag	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Modangreb med spark		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Forskellige placeringer i forhold til angriber		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Modangreb med kombinerede slag og spark		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Skift mellem forskellige stande		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blokering og slag samtidig		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bloker og tag fat Pyojeok / Dangyo / Jabgo		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Brug af spark som blokering		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vrid knæ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Rotationsspark		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Nedtagninger og låse		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Undvigelse uden blokering		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Springspark		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Brug af blokeringer som angreb		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mureup chigi		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bevægelse rundt om angriber		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Variation mellem forskellige strategier		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Modangreb mod vitale-/nervepunkter		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

[illegible]

Udviklingstrappe for kyorugi

	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan
Step	Step på stedet	•													
	Step fremad og bagud		•												
	Skridt fremad, fremad bagom og bagud		•												
	Step og skridt skråt til siderne			•											
	Benskit (inkl. bagom)			•											
	Skridt lige til siden (mave- og rygretning)					•									
	Step-kombinationer (inkl. skridt)							•							
Clinch	Clinch (som forsvar)				•										
	Clinch (efter angreb)					•									
	Ud af clinch med slag og spark						•								
	Drejning i clinch (af hensyn til kampareal eller dommere)							•							
	Armskift i clinch (inderst/yderst i forhold til modstanders)								•						
	An chagi i clinch									•					
	Åbning af clinch ► kort spark ► clinch										•				
Finte	Højt hælspark fra clinch (op bag ryg mens overkrop dykker under modstanders arm)													•	
Finte	Finte med arme					•									
	Finte med ben							•							
Arm	Løftede arme (geodereo makki)		•												
	Chetdari jireugi (til at skabe afstand)					•									
	Kampblokering (arae makki + eolgul batanson an makki)						•								
Ben	Bandal chagi		•												
	Twieo bandal chagi (forreste)			•											
	Skridt bagom ► spark			•											
	Step tilbage ► kontraspark (bageste)			•											

[illegible]

Udviklingstrappe for hosinsul

	Udviklingstrin	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan
Frigørelse	Frigørelse fra håndledsgreb	●													
	Frigørelse fra kvælertag		○	○	○	●									
	Forsvar fra liggende position			○	○	●									
	Frigørelse fra brystgreb inkl. blok mod slag og skalle						●								
	Frigørelse fra omklamring				○	○	○	●							
	Forsvar med udnyttelse af vitale-/nervepunkter											○	○	○	●
	Frigørelse fra avancerede greb				○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	
Faldteknik	Rullefald			○	○	○	○	●							
	Baglæns fald					○	○	●							
	Forlæns fald								●						
	Sidefald				○	○	○	○	○	●					
	Brofald										●				
Låse	Nedtagninger med afsluttende hånd-/armlås							●							
	Nedtagninger med afsluttende benlås												●		
Våben	Forsvar mod kniv					○	○	○	○	○	●				
	Forsvar mod kølle												●		
	Forsvar mod kæde													●	
	Forsvar mod pistol														●
Action	Nærkamp mod bevæbnet modstander											○	●		
	Nærkamp mod 2 bevæbnede modstandere													●	
	Nærkamp mod 3 bevæbnede modstandere														●
Kvalitet	Rutine i valg og udførelser af teknikker								○	○	○	●			
	Variation								○	○	○	○	●		
	Stort repertoire									○	○	○	○	●	

Kampregler

(August 2014)

Kyong-go (advarsel)

- Krydse grænselinjen
- Falde
- Gripe, holde eller skubbe modstanderen
- Angribe under hoften
- Angribe med knæ eller nikke skalle
- Angribe modstanders hoved med hånden
- Flygte ved at vende ryggen til
- Undvige kamp eller forsinke kampen
- Løfte knæ/ben uden at sparke for at blokere/hindre modstander angreb
- Uønsket opførsel (gælder også sekundant)

Gam-jeom (minuspoint)

- Angribe modstanderen efter "Kal-yeo"
- Angreb på en falden modstander
- Bevidst at angribe modstanderens hoved med hånden
- Bevidst at angribe under hoften
- Dårlig opførsel af en kæmper eller en sekundant

Log

Version	Dato	Tilføjelser og ændringer
1	2014-09-21	Pensum offentliggjort
2	2016-08-02	Generelt krav for alle dangrader: ○ Mindst 1 tidligere dangraduering overværet ○ Mindst 2 af 3 seneste udviklingsweekender gennemført Tidsintervaller og alder: ○ Minimum 2 ugentlige grundtræninger
3	2020-03-28	10. kup: ○ Kampstand (tilføjet) 8. kup: ○ Seweo jireugi (tilføjet) ○ Klap som stopsignal ved låse o.l. (tilføjet) 7. kup: ○ Undvig til korrekt side i forhold til modstanders angreb 5. kup: ○ Timing af armteknikker med landing i stande 4. kup: ○ Mureup chigi præciseret til Mureup ollyeo / an chigi 3. kup - 4. dan ○ Diverse fintespark tilføjet. 3. kup: ○ Step frem med <i>arae makki</i> + <i>jireugi</i> (flyttet fra 4. kup) 2. kup: ○ Bandal chagi ► <i>arae makki</i> ► momtong jireugi (tilføjet) 1. kup: ○ <i>Twieo yeop chagi</i> over forhindring (flyttet fra 1. dan) ○ Benshift + <i>arae makki</i> + <i>jireugi</i> ► spark (flyttet fra 3. kup) 2. dan: ○ Modum bal ap chagi (tilføjet) ○ Krydsblokering med ben (tilføjet)

		3. dan: ○ Palkup naeryeo / ollyeo chigi (flyttet fra 2. kup) ○ Han sonkeut chireugi (flyttet fra 1. kup) ○ Gawi sonkeut chireugi (flyttet fra 1. kup) ○ Mureup ap / bakat chigi (tilføjet) 4. dan: ○ <i>Ogum seogi</i> (tilføjet) ○ Modum sonkeut (an) chigi (flyttet fra 1. kup) ○ Modum bal yeop chagi (tilføjet) ○ Vitale punkter • Nervepunkter (flyttet fra 2. dan) 5. dan: ○ <i>O-ja seogi</i> (flyttet fra 4. dan)
--	--	--